



## U.S. Feurs Séniors Groupe 2 & 3



### Préparation Athlétique Individuelle Saison 2011 – 2012

8 semaines de préparation athlétique d'abord individuelle (travail, récupération, étirements, renforcement, hydratation...) pendant 4 semaines puis collective pendant 4 semaines pour être prêts à l'ouverture du championnat. Bon courage.

Semaine 1 : du 18 au 24 juillet 2011. Pesée.

Objectif : se remettre en route.

Quantité d'activité : 3 x 45 mn. En vélo, en natation, en course par exemple. Mardi, jeudi, vendredi.

Intensité : cool, libre (>50% VMA).

Un peu de gainage le mercredi (tenir 30'' x 4 chaînes musculaires : ventrale, latérale, latérale, dorsale).

Un peu d'abdo (dos placé) et de pompe le dimanche.

Semaine 2 : du 25 juillet au 31 juillet 2011.

Mardi : 12' d'échauffement, allure lente 60% de la V.M.A., puis 30mn environ 70% V.M.A.

Mercredi : s'étirer au sol environ une demi-heure. D'abord un travail de concentration et de relâchement sur le(s) muscle(s) ciblé(s). Tenir les positions au moins 30'' et les répéter 2 fois en alternant côté gauche côté droit.

Jeudi : 12' d'échauffement, puis 2 x 20mn 70 80% avec 6' de récupération en marche lente.

Vendredi : 12' d'échauffement, puis 3x15' 80%, avec 3' de récup active marche rapide entre les répétitions.

Samedi : renforcement musculaire, gainage tenir les positions 35'' (x 4 chaînes et 2 séries).

Dimanche : s'étirer de nouveau.

Semaine 3 : du 1er au 7 août 2011. Echauffement 12'.

Lundi : 3 x 15'.

Mardi : étirements au moins une demi-heure. Tenir les positions au moins 30'' les répéter 2 fois en alternant les 2 côtés (jumeaux, ischio, quadri, adducteurs, psoas...).

Mercredi : 1 x 40', avec des changements d'allure mais jamais en dessous de 60% de la V.M.A. Un parcours cross par exemple avec des dénivelés. Si parcours plat s'imposer les changements d'allure.

Vendredi : 2 x 20'.

Samedi : renforcement musculaire, gainage tenir les positions 40'' x 4 chaînes et 2 séries).

Semaine 4 : du 8 au 14 août. Echauffement 12'. Pesée.

Lundi : 2 x 30'.

Mercredi : 4 x 10'.

Jeudi : repos.

Vendredi 12 août **19h15 début entraînement** : technique individuelle, des jeux réduits.

Samedi 13 août matin **10h début entraînement** : test cooper 12', des jeux.

Semaine 5 : du 15 au 21 août.

Lundi : entraînement (2 blocs de 7').

Mardi : entraînement (golf foot).

Mercredi 17 août : opposition.

Vendredi : entraînement, cooper pour les absents du 13 août.

Samedi 20 : matches prépa ES Veauche 10h, ASSM 15h à Savigneux.

Dimanche 21 : match prépa ?

Semaine 6 : du 22 au 28 août.

Mardi : entraînement (3 blocs de 7') et/ou match prépa à ?.

Mercredi : match prépa à Feurs contre Amplepuis 19h.

Jeudi 25 août : entraînement et match prépa contre St-Paul d'Amions à Feurs 19h30.

Vendredi 26 : entraînement.

Samedi 27 : match de prépa contre ?

Dimanche 28 : match de prépa contre ?

Semaine 7 : du 29 au 4 septembre.

Mardi 30: entraînement.

Mercredi : match prépa.

Jeudi 1<sup>er</sup> septembre : entraînement.

Vendredi : entraînement.

Samedi 3 : match prépa contre Annonay à Feurs.

Dimanche 4 : match prépa contre Loire Nord à Malleval.

Semaine 8 : du 5 au 11 septembre. Pesée.

Mardi, jeudi, vendredi : entraînement.

**Dimanche 11 septembre** : début du championnat (HR : USF (2) – FC ANNECY).

Bonne relâche, bonnes vacances. Au 12 août pour une belle reprise.

Vos éducateurs groupe 2 et 3 : **Loïc Coulot** 06 09 05 76 89 et **Gérard Viricel** 09 60 43 14 08.